

HAYASHIフィットネス&スパリゾート24平和台 クラブレッスンスケジュール表 2026.3~



月曜日 MONDAY			火曜日 TUESDAY			水曜日 WEDNESDAY			金曜日 FRIDAY			土曜日 SATURDAY			日曜日 SUNDAY		
Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool	Arena	Studio	Pool
																	9:15-10:00 OLUTANA pilates MAT+[UP] ATSUKO 所蔵
10:10-10:55 パワーヨガ natsumi	10:10-10:55 やさしいエアロ KOJI		10:10-10:55 ～期間限定～ ゆるめるヨガ masayo	10:10-10:55 柔軟性UPストレッチ HANAKO		10:10-10:55 ～期間限定～ ゆるめるピラティス エクササイズ 川上	10:20-11:05 サルセッション YUKO		10:10-10:55 リフレッシュヨガ 真紀	10:05-10:50 OLUTANA pilates MAT+[UP] KANAKO 所蔵		10:15-11:00 リラックスヨガ 真紀	10:20-10:50 かんたんなトレーニング AYAKO		10:10-10:55 ボディメイク HANAKO	10:15-11:00 やさしいエアロ 吉川選手	10:00-12:30 キッズスクール (スイミング)
11:05-11:50 リラックスヨガ natsumi	11:05-11:50 やさしいステップ KOJI		11:10-11:55 MEGADANZ HANAKO	11:05-11:35 ボディメイク masayo	10:30-12:00 キッズスクール (親子ヘビー)	11:10-11:55 リラックスヨガ 杉山	11:20-12:05 ZUMBA 川上	10:30-12:00 キッズスクール (親子ヘビー)	11:05-11:50 ZUMBA 真紀	11:05-11:50 フローヨガ 真紀	10:30-12:00 キッズスクール (親子ヘビー)	11:15-12:00 STREET DANCE入門 AYAKO	11:10-11:55 パワーヨガ 真紀	10:00-13:00 キッズスクール (スイミング) ※最大4レーン 使用不可	11:05-11:50 MEGADANZ HANAKO	11:10-11:40 骨盤調整エクササイズ 吉川選手	※最大5レーン 使用不可
12:00-12:45 ZUMBA 奥津	12:00-12:45 コアファンクショナル ワークアウト MATSU		12:05-12:50 FIGHT DO 森谷	12:00-12:45 リラックスヨガ YURI		12:05-12:35 骨盤調整エクササイズ 杉山	12:20- ストレッチポール		12:10-12:55 ボディアートトレーニング YURI	12:00-12:30 腰痛改善ストレッチ		12:10-12:55 BODYART training Yuriko	12:05- ストレッチポール		12:00-12:30 ポールストレッチ HANAKO 33	12:00-12:45 OLUTANA pilates MAT+[LOW] ATSUKO 所蔵	
12:55-13:40 MATSU	12:55-13:25 ZUMBA@GOLD 奥津		13:00-13:45 POWER 森谷 40	12:55-13:40 ボディアート フロー YURI	13:05-13:35 アクアビクス 須山	12:35-13:05 至極のストレッチ	12:35-13:05 至極のストレッチ		12:45-13:15 アクアワーク 千名原	12:55-13:40 フラダンス 橋本		13:10-13:55 リラックスヨガ Yuriko	13:00-13:45 OLUTANA pilates MAT+[UP] AIRI 所蔵	13:00-14:30 キッズスクール (親子ヘビー)	12:45-13:30 卓球 32	12:55- LES MILLS BODYBALANCE	13:15- LES MILLS GRIT
13:40-14:25 OLUTANA pilates MAT+[UP] AIRI	13:40-14:25 フラダンス 橋本		13:55-14:40 バドミントン 20	13:50- DANCE	13:45-14:30 アクアビクス 須山	13:20-14:05 ZUMBA@STEP YUKI 19	13:20-14:05 ZUMBA@STEP YUKI 19		13:50-14:20 はじめてフラダンス 橋本	13:50-14:20 はじめてフラダンス 橋本		13:55-14:40 バドミントン 20	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+[LOW] AIRI 所蔵		13:45-14:30 ZUMBA 奥津	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+[UP] aya 所蔵	
14:50-18:00 キッズスクール (体操)	14:35-15:20 フラダンス 橋本		14:45- LES MILLS BODYBALANCE	14:50- LES MILLS BODYCOMBAT		14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO	14:20-15:05 STREET DANCE入門 AYAKO		14:35-15:05 バレエ入門 Megumi	14:35-15:05 バレエ入門 Megumi		14:05-14:35 POWER 江口 40	14:00-14:45 OLUTANA pilates MAT+[LOW] AIRI 所蔵		14:40-15:25 FIGHT DO 須山	15:00-15:45 STRONG NATION 奥津	
15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	15:30-16:15 フラダンス 橋本		15:20-15:50 ボディメンテナンス AYAKO	15:35-16:20 リラックスヨガ 馬場真澄		15:20-15:50 ボディメンテナンス AYAKO	15:20-15:50 ボディメンテナンス AYAKO		15:20-16:05 バレエ Megumi	15:20-16:05 バレエ Megumi		14:45-15:30 X55 江口 44	14:55- LES MILLS BODYPUMP		15:35-16:20 ～期間限定～ ゆるめるヨガ 須山	16:00-16:45 ZUMBA 奥津	
16:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	16:20-18:00 キッズスクール (ダンス)	※16:00-19:00 全レーン使用不可	16:00- CORE	16:30- LES MILLS BODYPUMP	15:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	16:20-18:00 キッズスクール (ダンス)	16:20-18:00 キッズスクール (ダンス)	※16:00-19:00 全レーン使用不可	16:20-18:00 キッズスクール (ダンス)	16:20-18:00 キッズスクール (ダンス)	※16:00-19:00 全レーン使用不可	15:45-16:30 やさしいエアロ 加藤	15:55-16:40 FIGHT DO なな		16:30-17:00 バーベルエクササイズ 須山 40	17:05-17:50 BODYART training 佐野	
17:00-19:00 キッズスクール (スイミング)	17:05- LES MILLS BODYATTACK	※16:00-19:00 全レーン使用不可	17:40- GRIT	17:05- LES MILLS BODYATTACK	※16:00-19:00 全レーン使用不可	17:40- GRIT	17:40- GRIT	※16:00-19:00 全レーン使用不可	18:10- LES MILLS BODYBALANCE	18:10- LES MILLS GRIT		16:40-17:25 リラックスヨガ natsumi	16:50-17:35 バーベルエクササイズ 加藤 19	16:15-18:30 キッズスクール (選手コース)	17:10-17:55 MATSU	18:00- LES MILLS DANCE	
18:25-19:10 ～期間限定～ ゆるめるエクササイズ 杉山	18:20-19:05 サルセッション Keiko		18:15- LES MILLS BODYCOMBAT	18:15- LES MILLS BODYCOMBAT		18:40-19:25 ベージュエクササイズ KOJI	18:40-19:25 ベージュエクササイズ KOJI		18:35- LES MILLS BODYBALANCE	18:35- LES MILLS BODYBALANCE		17:35-18:20 フローヨガ natsumi	17:50-18:20 HIPHOP入門 HARU	※最大3レーン 使用不可	18:05-18:50 バドミントン 20	18:35- LES MILLS BODYBALANCE	
19:25-20:10 美尻トレーニング 杉山	19:15-20:00 DKGYM(デンマーク体操) Yuriko	19:00-20:30 キッズスクール (選手コース)	19:15-19:00 フローヨガ 馬場真澄	19:00-19:30 HIPHOP入門 HARU	19:00-20:30 キッズスクール (選手コース)	19:10-19:55 パワーヨガ よう	19:10-19:55 パワーヨガ よう	※最大3レーン 使用不可	19:00-19:45 OLUTANA pilates MAT+[LOW] aya 所蔵	19:00-19:45 OLUTANA pilates MAT+[LOW] aya 所蔵	19:00-20:30 キッズスクール (選手コース)	19:35-19:20 バドミントン 20	18:30-19:15 HIPHOP HARU	19:25- LES MILLS BODYCOMBAT	アリーナ開放	19:10- CORE	
20:25-21:10 kazato 44	20:15-21:00 リラックスヨガ Yuriko	※最大3レーン 使用不可	20:15-21:00 Music core training MOANA	19:40-20:25 HIPHOP HARU	※最大3レーン 使用不可	20:05-20:35 コアファンクショナル ワークアウト 角谷	20:05-20:35 コアファンクショナル ワークアウト 角谷	※最大3レーン 使用不可	20:05-20:50 MEGADANZ 真紀	20:10-20:55 ～期間限定～ ゆるめるエクササイズ よう	19:00-20:30 キッズスクール (選手コース)	19:35-20:20 バスケットボール 21	20:00- LES MILLS BODYATTACK	20:00- LES MILLS BODYATTACK			
21:25-22:10 FIGHT DO kazato	21:15-22:00 OLUTANA pilates MAT+[LOW] AIRI 所蔵		21:15-22:00 バドミントン 20	21:35- LES MILLS BODYCOMBAT		20:45-21:30 MATSU 角谷	20:45-21:30 ZUMBA 奥津		21:05-21:45 FIGHT DO 江口	21:05-21:50 フローヨガ よう	19:00-20:30 キッズスクール (選手コース)						
	22:10- LES MILLS BODYBALANCE		22:10- CORE	22:10- CORE		21:40-22:25 バスケットボール 21	21:40-22:25 FIT HOP 奥津		22:00- CORE	22:00- CORE							

エアロ系 ステップ系 ヨガ・ストレッチ系 ピラティス・調整系 ダンス系 トレーニング系 格闘技系 オリエンタル系 レクリエーション ショートレッスン アクア系 ワルケン

◆レッスン予約:開始5分前 ◆キャンセル:開始60分前まで ◆途中参加及び途中退室不可 ◆キッズスクール開始30分前より準備開始

**期間限定** 寒さできゅつと縮こまりやすい身体の緊張を解こう!

**身体を『ゆるめる』固まりにくい身体づくり**

**ゆるめるエクササイズ**

(月)18:25~、(水)10:10~、(金)20:10~

足裏~体幹~肩までのつながりを意識しながらスロー動作を取り入れる

巡りの良いしなやかボディへ

**ゆるめるヨガ**

(火)10:10~、(火)19:15~、(日)15:35~

背骨や関節の運動を意識してゆったり動き、しなやかさを定着させる

自然と姿勢が楽になるほくしと動き

21 ... レッスン定員数 所蔵 ... ピラティス会員の参加

# HAYASHIフィットネス & スパリゾート24平和台 レッスンインフォメーション



ショートレッスン系			
レッスン	時間	強度	内容
ストレッチボール	15	♥	ストレッチボールの上でリラックスしながら背中周りをほぐすクラスです。
至極のストレッチ	30	♥	呼吸を整えながら全身をストレッチしていくプログラムです。柔軟性向上したい方におススメです。
腰痛改善ストレッチ	30	♥	柔軟性と腰周りの筋力を向上させる動きで腰痛を予防・改善していくプログラムです。
エアロ/エクササイズ系			
やさしいエアロ	30/45	♥♥	エアロビクスの基本的な動きを繰り返し行いながらエクササイズをするクラスです。エアロビクスが初めての方におススメです。
ベーシックエアロ	45	♥♥	エアロビクスの基本動作を中心に振付けを楽しみながらリズムカルにエクササイズを行います。脂肪燃焼におススメです。
ステップ系			
やさしいステップ	30	♥♥	ステップの基本的な動きを繰り返し行いながらエクササイズをするクラスです。ステップが初めての方におススメです。
ZUMBA®STEP	45	♥♥	ZUMBA®のダンスとステップの基本動作を中心に振付けを楽しみながらリズムカルにエクササイズを行います。脂肪燃焼におススメです。
ヨガ系			
リラックスヨガ	45	♥	ゆったりとした動きと呼吸を組み合わせ、身体と心のリラックスを目指すヨガのクラスです。ヨガが初めての方におススメです。
フローヨガ	45	♥♥	さまざまなポーズを、流れるように動きを止めずに行うヨガのクラスです。脂肪燃焼、ストレス解消におススメです。
パワーヨガ	45	♥♥	ダイナミックな動きやポーズを行う、運動量の多いヨガです。ダイエット効果や、体幹強化が期待できます。
リフレッシュヨガ	45	♥	朝行う事で1日の活力を湧かせ、呼吸法やヨガポーズを行い心身共に整えていくクラスです。
ピラティス/調整系			
ピラティス	45	♥	身体の筋肉、特に腹筋を意識しながらゆっくり動くことで、歪みや姿勢を整えて機能的で美しい身体作りを目指します。
骨盤調整エクササイズ	45	♥♥	骨盤周りの筋肉を中心鍛えることで、全身のバランスを整え正しい姿勢の獲得を目指していくクラスです。
BODYART FLOW	45	♥♥	エネルギーの流れと呼吸を意識しながら太極拳と気功の要素をつなげて踊り、身体を調整していくクラスです。
ボディメイク	30/45	♥♥	自重を使ってしなやかな筋肉をつけ、健康的に理想の身体を作っていきます。基礎代謝の向上や脂肪の燃焼の効果も期待できます。
ボディメンテナンス	30/45	♥♥	ゆっくりとしたトレーニングやケアを通して各部位を調整していき、健康的な身体を作っていきます。
柔軟性UPストレッチ	45	♥	ゆっくり呼吸を整えながら全身をストレッチさせ、柔軟性向上し、健康的な身体を作っていきます。
ボールストレッチ	30	♥	『ストレッチボール』を使用し、ゆっくり呼吸を整えながら全身をストレッチしていきます。
オリエンタル系			
はじめてフラダンス フラダンス	30/45	♥	ゆったりと心地よいハワイアンミュージックにのせてしなやかに踊ります。脚腰の筋肉を使用しシェイプアップ効果も期待できます。
バレエ入門	30	♥	基本的なバレエの動きでシェイプアップ効果や姿勢の改善を目指していきます。バレエが初めての方でも安心の入門クラスです。
バレエ	45	♥♥	バレエの動きを通して筋肉を引き上げ姿勢の改善、引き締まった身体と優雅な身のこなしを身につけていきます。
ダンス系			
ZUMBA®	45	♥♥	ラテンダンス・サルサ・レグトン・サンバなど、世界中の様々な音楽を楽しみながら動くダンスプログラムです。
メガダンス	45	♥♥	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズ・ストリップなど世界中のダンスをミックスしたダンス系エアロビクスプログラムです。
サルセッション	45	♥♥	音楽のジャンルにとらわれず、様々なスタイルがミックスされたダンスプログラムです。
HIPHOP入門	30	♥	ダンスが初めてでも大丈夫。基本的な振付けを通してHIPHOPダンスを楽しむクラスです。
HIPHOP	45	♥	スタイリッシュな音楽をBGMCに、リズムにのって身体を動かしながらHIPHOPの振付けを楽しむクラスです。
STREET DANCE入門	45	♥	ダンスが初めてでも大丈夫。基本的な振付けを通してストリートダンスを楽しむクラスです。
ZUMBA®GOLD	30	♥	グループエクササイズ初めての方、体力に自信がない方でも、より安全、簡単、効果的にZUMBA®を楽しんでいただけるクラスです。
FIT HOP	45	♥♥	HIP HOPをベースとした有酸素と筋力トレーニングを組み合わせた韓国発祥のダンスプログラムです。
トレーニング系			
かんたんトレーニング	45	♥♥	自重を使いながら効果的にトレーニングを行います。初心者の方でも安心してご参加いただけるプログラムです。
バーベルエクササイズ	30/45	♥♥	バーベルとプレートを使用しながら身体の各部位を効果的にトレーニングしていくプログラムです。
ラディカルパワー	45	♥♥♥	バーベルとプレートを使用しながら音楽のリズムに合わせてトレーニングをし、全身の筋力・持久力などを効果的に向上させます。
X55	45	♥♥♥	ステップ台を使用し、音楽に合わせて下半身を中心に全身の筋肉を鍛え上げていくエクササイズプログラムです。
STRONG NATION	45	♥♥♥	アメリカでも最先端のインターバルトレーニング。音に合わせて筋力トレーニングと有酸素運動を行い全身を鍛えていきます。
BODYART training	45	♥♥	ヨガ・ピラティス・太極拳など様々な要素を取り込んだエクササイズ。運動性を意識しながら身体本来の機能を高めていきます。
DKGYM(デンマーク体操)	45	♥♥	呼吸に合わせて全身をリリースしていくスイング有酸素運動や、音楽にのって体を動かすステップ動作などをバランスよく行います。
美尻トレーニング	45	♥♥	お尻を鍛えることで腰痛や膝の痛み軽減、脚長効果も期待できます。楽しくトレーニングをして美しいヒップを目指しましょう。
コアファンクショナルワークアウト	45	♥♥	自重を使ってコアを意識しながらトレーニングを行います。ダイエット効果や体幹強化が期待できます。
Music core training	45	♥	流行りの音楽に合わせてながら、楽しく元気よくコアトレーニングを行います。簡単な動作がメインなので初心者の方でもご参加いただけます。
格闘技系			
ファイトウ	45	♥♥♥	キックボクシング・ムエタイ・マッシュアルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動を組み合わせた格闘技エクササイズです。
マッシュアルワークアウト	45	♥♥	空手やボクシングなど様々な格闘技の動きを音楽のリズムに合わせて繰り返すエクササイズプログラムです。
アクア系			
アクアウォーク	30	♥	目的に合わせた基本的な歩き方を中心に、水中で身体を調整しながら歩行運動を行います。
アクアビクス	30/45	♥♥	水中で音楽のリズムに合わせて身体を動かし、簡単な振付けを楽しみながら効果的にシェイプアップを目指していきます。
レクリエーション系			
バスケットボール	45		広々としたアリーナでバスケットボール、卓球、バドミントンが楽しめます。
卓球	45		皆さんが楽しめるようにレクリエーション形式で行いますので、経験がない方、初めての方でも安心してご参加いただけます。
バドミントン	45		※道具を用意する必要はございません。 ※種目により定員数が異なりますのでご注意ください。

VRレッスン ※予約不要、途中入退場可能			
レッスン	時間	レッスン	時間
LES MILLS BODYCOMBAT	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。ストレス発散におススメ。	LES MILLS BODYPUMP	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。身体を引き締めたい方におススメ。世界で一番人気のプログラム。
LES MILLS BODYBALANCE	ヨガをベースにしながら太極拳やピラティスの要素を取り入れたエクササイズ。脂肪燃焼、柔軟性アップに効果的	LES MILLS BODYATTACK	筋力トレーニング、スクワット、ジャンプ、ランなど様々な動きで全身のトレーニング。体力、持久力の向上にも効果的。
LES MILLS DANCE	ジャズ、ラテン、モダンなど様々なジャンルのダンスを取り入れたプログラム。シンプルな動きが多いためダンス初心者におススメ。	LES MILLS GRIT	30分間の高強度インターバルトレーニング。心肺機能向上、脂肪燃焼、引き締まった筋肉をつける効果がある。
LES MILLS CORE	体幹部を中心に鍛える30分間の短期集中型ワークアウト。お腹やお尻の引き締めにも効果的。		

**【バーチャルレッスンがリニューアルしました！】**  
全世界112カ国で導入されている世界最高峰のプログラム「LesMills」を予約なしでいつでも受けられます！

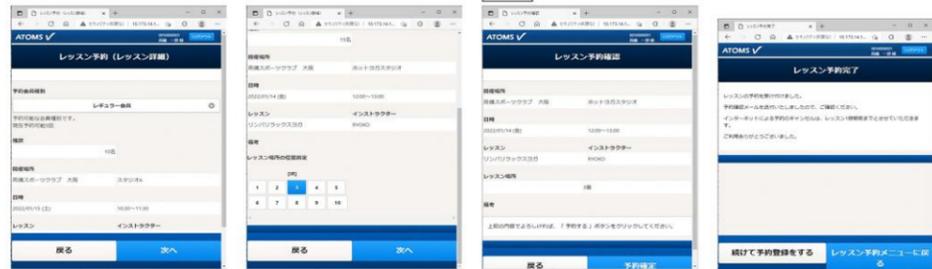
## 【クラブレッスンご参加方法】

- ・クラブレッスン(スタジオ・アリーナ)に参加される場合は、**事前にWEB予約が必要となります。**
- ・プールレッスン、ショートレッスン(おなか・ボール・ストレッチ)、VRレッスンは**WEB予約不要**です。
- ・レッスンの申込みは、**レッスン開始5分前、キャンセルは開始60分前まで**となります。
- ・レッスンの**同時予約可能数は3レッスン、1日最大受講可能数は3レッスン**となっております。(1日で4つ以上のレッスンはご予約いただけません)
- ※WEB予約方法については、別紙**レッスンインフォメーション**をご確認ください

## 【レッスン予約方法】



1. インターネットサービスにログインします。
2. 「メニュー」画面より、**レッスン予約** ボタンを押します。
3. 「レッスン予約メニュー」画面が表示されます。**レッスン予約** ボタンを押します。
4. 「レッスン予約」画面が表示されます。レッスンを選択します。



5. 「レッスン予約(レッスン詳細)」画面が表示されます。確認し、**次へ** のボタンを押します。
6. 「レッスン予約確認」画面が表示されます。**予約確定** ボタンを押します。予約されます。
7. 「レッスン予約完了」画面が表示されます。



- I. 予約を確認・キャンセルするには、ログイン後、**レッスン予約** - **予約の確認** - **キャンセル** ボタンを押します。
- II. 「予約の確認・キャンセル」画面が表示されます。キャンセルする場合は、**キャンセル** ボタンを押します。
- III. 「キャンセル内容の確認」画面が表示されます。**キャンセル** ボタンを押します。
- IV. レッスン予約がキャンセルされます。